

# Psychotherapieforschung

## Ist «Dodo Bird» en vogue?

*Das «Dodo-Bird-Verdikt», Ende der achtziger Jahre Resultat einer Metaanalyse, stellte fest, dass sich die etablierten Psychotherapieschulen in ihrer Wirksamkeit statistisch nicht bedeutsam unterscheiden. Der Begriff hat seinen Ursprung in «Alice im Wunderland», wo ein Dodo den Vorschlag macht, ein Rennen zu veranstalten, bei dem am Ende alle gewinnen, weil es kein Ziel gibt und auch die Zeit nicht gemessen wird. – Ist die These unter Akteuren der Psychotherapie en vogue? Ein Kommentar.*

Seit ihren Ursprüngen sind Psychotherapieschulen und -traditionen daran interessiert, sich voneinander abzugrenzen. Diese Abgrenzung kann durch heftige inhaltliche Debatten und persönliche Anschuldigungen erfolgen; so beispielsweise im Briefaustausch zwischen Freud und Jung. Eine andere – möglicherweise objektivere – Möglichkeit stellt der direkte Vergleich der Wirksamkeit zweier oder mehrerer Psychotherapien dar. Dieser direkte Wirksamkeitsvergleich kann zwischen den verschiedenen Traditionen erfolgen wie in der von Eysenk losgetretenen Debatte zwischen psychodynamischer Psychotherapie und Verhaltenstherapie.

Der Vergleich wird jedoch auch innerhalb der Traditionen geführt, so aktuell in Wirksamkeitsstudien der dritten Welle der kognitiven Verhaltenstherapie. Eine Figur braucht immer einen Hintergrund, um sich von ihm loslösen zu können.

Im wissenschaftlichen Spiel der Psychotherapie-Wirksamkeitsforschung lassen sich zwei prototypische Positionen beschreiben: die einen, die sich als *Vertreter* eines bestimmten Therapieverfahrens verstehen (die *Vertreter*), und die anderen, die dem regen Treiben aus etwas Distanz zuschauen und möglicherweise andere Aspekte als ebenso zentral erachten (die *Spielverderber*). Im Verlauf der letzten Dekaden beteiligten sich die *Vertreter* und die *Spielverderber* an einem äusserst einfallsreichen und produktiven wissenschaftlichen Seilziehen. Dabei wurden, sozusagen

als Nebenprodukte, bemerkenswert erfolgreiche empirische Methoden entwickelt, beispielsweise die Metaanalysen.

### Kampf um die kleinen Unterschiede

Die Metaanalyse ist eine quantitative Forschungsmethode, die auf transparente und systematische Weise Forschungsergebnisse vieler Studien zusammenfasst. Sie untersucht die Frage, inwieweit sich einzelne Studienergebnisse auf eine Gesamtheit verallgemeinern lassen. Die erste Metaanalyse wurde von Glen Glass Ende der achtziger Jahre vorgestellt. Diese Metaanalyse zeigte auf, dass sich die etablierten Psychotherapieschulen in ihrer Wirksamkeit statistisch nicht bedeutsam voneinander unterscheiden. Dieses Resultat wurde mit Bezug auf «Alice im Wunderland» als Dodo-Bird-Verdikt bezeichnet (all must have the prize).

Die erste Metaanalyse regte zu vielen weiteren an; heute werden jährlich um die dreihundert neue publiziert. Auch die aktuellen Psychotherapie-Metaanalysen weisen darauf hin, dass die Wirksamkeitsunterschiede der etablierten Verfahren insgesamt als klein bis marginal bezeichnet werden können.

Um diese kleinen Unterschiede wird jedoch nach wie vor hartnäckig gekämpft. Falls Unterschiede bestehen, so lassen sich diese vielfach durch die Wahl der eingesetzten Kontrollgruppen erklären. Mögliche Einflussfaktoren sind:

- Kontrollgruppen mit aktiven Verboten wie dem Verbot, nicht über die traumatischen Erlebnisse zu reden – bei Personen mit posttraumatischer Belastungsstörung.
- Therapeutische Kontextbedingungen sind in den Kontrollgruppen schlechter: weniger Behandlungssitzungen, weniger Supervision, weniger Training oder mehr gleichzeitig behandelte Patienten.
- Die Institutionen, ForscherInnen oder TherapeutInnen sind ausschliesslich einer Therapieform verpflichtet, und/oder die PatientInnen erwarten eine bestimmte Behandlungsform.



**Christoph Flückiger**, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, ist Autor von über fünfzig empirischen Beiträgen zur Psychotherapieforschung und Mitherausgeber der Zeitschriften «Psychotherapie im Dialog», «Psychotherapy Research», «APA-Psychotherapy», «APA-Journal of Counseling Psychology».

- Die Berichte heben diejenigen Erfolgsmasse hervor, in denen sich die erwünschten Wirksamkeitsunterschiede ergeben. Nicht konforme Resultate werden nicht publiziert, nicht berichtet oder verkürzt dargestellt. Die Messzeitpunkte werden hervorgehoben, in welchen sich die erwünschten Effekte ergeben.

### Das Spiel

#### von Vertretern und Spielverderbern

Das Verständnis des Dodo-Bird-Verdikts hat sich über die Jahre hinweg verändert. Während die frühen Metaanalysen die vergleichbare Wirksamkeit zwischen den Gruppen betonten, so werden heute vermehrt die Wirksamkeitsunterschiede innerhalb der Behandlungsgruppen hervorgehoben.

Psychotherapeutische Behandlungen sind von unzähligen Einflussfaktoren abhängig, welche sich oftmals gegenseitig bedingen. Psychotherapeu-

## Psychotherapieforschung

tische Gespräche verlaufen äusserst individuell (auch innerhalb der vorgegebenen Behandlungsrichtlinien und -manualen). So passen TherapeutInnen ihr Vorgehen an die PatientInnen an, und umgekehrt gleichen die PatientInnen ihre Vorstellungen an die Ideen ihrer TherapeutInnen an. Erstaunlicherweise ist die Manualtreue der TherapeutInnen in Psychotherapie-Vergleichsstudien im Allgemeinen kein entscheidender Faktor zur Vorhersage des Therapieerfolgs, dies im Gegensatz zu kollaborativen Qualitäten von Therapeut, Patient und dem gesamten Behandlungsteam.

Die *Spielverderber* sind daran interessiert, mögliche Wirksamkeitsunterschiede als artefaktische Resultate zu entlarven, falls die *Vertreter* in ihrer Begeisterung und ihrem Eifer die Gunst der Stunde für sich zu nut-

zen versuchten. Die *Vertreter* sind im Gegenzug auf die *Spielverderber* angewiesen, um die neuen, vielversprechenden Lösungen vom Sumpf der allgemeinen, alten Wirksamkeit abzugrenzen.

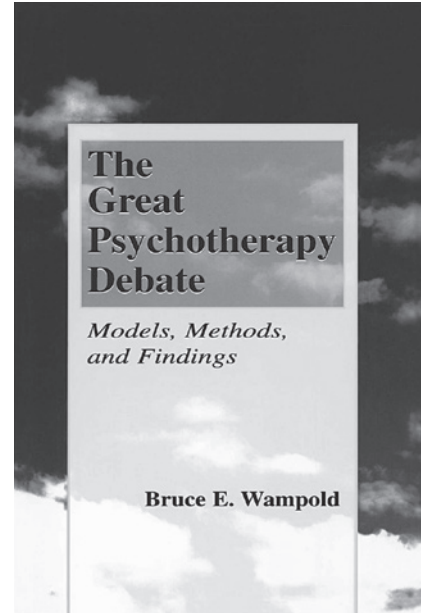
Das Dodo-Bird-Verdikt wird bei den *Vertretern* nie en vogue sein. Vielleicht erzeugt es zwischendurch ein verstecktes hämisches oder schelmisches Lächeln, wenn die anderen *Vertreter* davon betroffen sind. Le roi est mort, vive le roi!

Christoph Flückiger

### Literatur

Norcross J.C. (2011): Relationships that work. Washington, DC: American Psychological Association.

Wampold, B.E., Imel Z.E. (2015): The Great Psychotherapy Debate. New York, NY: Taylor & Francis Group.



Zum beherzten Leben  
Bildungswerkstatt ACT

### Functional Analytic Psychotherapy (FAP) **In Beziehung WIRKSAM mit FAP** Workshop mit Jonathan Kanter 27.- 29. August 2015 in Winterthur

In der Functional Analytic Psychotherapy geht es zentral um die Beziehung zwischen Klient und Therapeut. Wir schärfen unsere Wahrnehmung im zwischenmenschlichen Geschehen und lernen, mutig, achtsam und positiv auf die Beziehung einzugehen. Besonders interessant für Therapeuten aus der psychodynamischen bzw. psychoanalytischen wie auch jene der Verhaltenstherapie. Ein im deutschsprachigen Raum noch weitgehend unbekannter Ansatz.

### Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT) **1. Winterthurer ACT-Training - eine Einführung** Workshop mit Herbert Assaloni und Jan Martz 25. und 26. September 2015 in Winterthur

Mit ACT lernen Menschen, ihre Beziehung zu schwierigen inneren Erfahrungen flexibler zu gestalten und in Anwesenheit solcher Erfahrungen wertorientiertes Handeln zu wählen. Es werden Grundlagen und verschiedene Anwendungen der ACT gezeigt und geübt.

Informationen und Anmeldungen: Bildungswerkstatt ACT, [act.tage@bluewin.ch](mailto:act.tage@bluewin.ch), [www.zumbeherztenleben.ch](http://www.zumbeherztenleben.ch)